

АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Назарова Н.Р.

Аннотация

В статье рассматриваются особенности эмоциональных состояний и взаимосвязь креативности, эмоциональных состояний и образов. Также рассматриваются возможности применения арт-терапии в работе с эмоциональными состояниями. Обосновывается механизм психокоррекционного воздействия арт-терапии в ходе психотерапевтической работы с эмоциональными травмами.

Ключевые слова: арт-терапия, эмоциональные состояния, эмоциональные травмы

Под арт-терапией будем понимать психотерапевтическую и психокоррекционную работу с различными категориями клиентов с применением изобразительного искусства и творчества (рисование, живопись, лепка). Большинство психотерапевтических методов, по мнению А.О. Прохорова, ставят своей целью создание возможностей для того, чтобы «незавершенные и ушедшие в подсознание индивида компоненты пережитого (а точнее, недопережитого) психического состояния получили бы возможность для своей самореализации в системе других компонентов этого психического состояния» [5, с. 29].

Об эмоциональных состояниях. Эмоциональные состояния по определению имеют преходящий характер. Это, как правило, короткая и интенсивная реакция в ответ на внешний стимул, состоящая из физиологических, поведенческих и когнитивных компонентов. Эмоциональные состояния запускают когнитивные процессы оценки ситуации, активизируют физиологическую регуляцию, обусловленную уровнем активации, и направляют поведение.

Категориальный подход сводит эмоциональные состояния к ограниченному набору базовых эмоций (гнев, страх, отвращение, горе, радость), которые, объединяясь, могут образовывать сложные эмоциональные состояния. Многомерный подход рассматривает все эмоциональные состояния с учетом трех независимых факторов: валентности, уровня активации, и доминантности. Знак валентности указывает на приятные и неприятные эмоции. Уровень активации означает силу

возбуждения, связанного с переживаемой эмоцией. Доминантность соответствует степени контролируемости переживаемого эмоционального состояния.

Понятия «настроение» и «эмоциональное состояние» частично совпадают, но настроение более длительное (от нескольких часов до нескольких дней), а уровень активации ниже. Эмоциональное состояние и настроение не являются полностью независимыми: то или иное настроение может способствовать возникновению определенного эмоционального состояния, а эмоциональное состояние может продлиться в форме настроения [2].

Эмоциональные состояния, креативность и художественные образы. Исследования показывают, что эмоции могут быть по-разному связаны с креативностью. Эмоции могут приводить индивида в особое психическое состояние, которое способствует творчеству [2, с.59]. Так, данные исследований показали [там же, с.69], что положительное эмоциональное состояние, независимо от интереса к задаче, повышает креативность, приводя к определенному раскрепощению мышления человека. При этом и отрицательное эмоциональное состояние может повышать креативность, поскольку, порождая больше положительных идей, люди тем самым корректируют свое настроение.

Также было показано, что изменение эмоционального состояния, как в сторону радости, так и в сторону печали повышает креативность человека. Обсуждая полученные результаты, авторы исследования предположили, что на связь между эмоциональным состоянием и креативностью влияет уровень активации. По их мнению, обусловленный эмоциями повышенный уровень активации, скорее всего, вызывает у испытуемых дискомфорт, и они пытаются снизить активацию с помощью творческой деятельности.

Для арт-терапии и понимания связи между эмоциями и образами важными являются разработанные Дж. Шаверьен [8] понятия: «перенос внутри переноса», «перенос на козла отпущения», а также, «воплощенные» и «невоплощенные» образы. Понятие «перенос внутри переноса» означает перенос на изображение в контексте психотерапевтических отношений (т.е. можно говорить о «триадичности» в арт-терапии: клиент-терапевт-изображение). Понятие

«перенос на козла отпущения» означает, что клиент проецирует на созданное им изображение неприемлемые для себя чувства для того, чтобы изображение «удерживало» их до тех пор, пока клиент не будет способен их интегрировать. Поэтому в арт-терапии важно, что автор будет делать со своим законченным произведением. Под «невоплощенным» образом имеется в виду такой образ, который не включает в себе чувств автора, но лишь повествует о них. Напротив, «воплощенный» образ несет в себе мощные эмоциональные переживания, которые проявились при создании изображения.

Арт-терапия в работе с эмоциональными состояниями. Одной из целей арт-терапии является помощь клиентам в выражении или высвобождении сильных чувств. Искреннее переживание любого аффекта и открытие, что его можно контролировать, и при этом он может быть не разрушительным, является для клиентов очень полезным опытом. Например, высвободить импульсы агрессии в арт-терапии можно, либо рисуя толстыми цветными карандашами, которые не ломаются даже при сильном нажиме, либо работая над специальным заданием, требующим агрессивной энергии (забивание гвоздей в дерево или швыряние глины об доску). Для клиента может оказаться важным безопасное переживание символического разрушения, в таком случае акцент может быть сделан на распилке дерева, разрезании или разрывании бумаги или нарезании глины ломтиками, но не ради самого процесса, а для создания из частей произведения искусства. В центре внимания также может оказаться работа над специальной темой. Например, арт-терапевт может предложить работу над изображением, темой которого будет гнев или агрессия [6, с.113].

Начало арт-терапевтической работы часто вызывает у клиентов тревогу, которая может скрываться за ироническими и критическими высказываниями. Многим участникам трудно начать изобразительную работу, они могут говорить о том, что это «детский сад», «я со школьных лет не рисовал». Поэтому самые первые попытки включиться в арт-терапевтическую работу могут сопровождаться повышенной тревожностью, защитными реакциями, нежеланием раскрываться. В рисунках такие тревожные состояния могут проявляться в виде юмори-

стических, иронических изображений. А.И. Копытин предполагает, что таким образом клиенты «отделяют свои проблемы от своей личности и начинают смотреть на них со стороны» [1, с.352]. Тем самым снимается излишняя тревожность и напряжение и достигается состояние большего эмоционального комфорта.

По мнению К. Малкиоди [3], искусство и творчество в ходе арт-терапевтической работы ведут к самопознанию на более глубоком уровне: клиенты осознают свои эмоции, освобождаются из их плена, перерабатывают, получают возможность посмотреть на свои чувства, находясь от них на некотором расстоянии. В то же время творчество помогает избавиться от отрицательных эмоций, понять, что кроме страдания в жизни есть и другие чувства.

Эмоциональные травмы и арт-терапия. Эмоциональные травмы вызывают определенные изменения, как на уровне сознания, так и на уровне тела, поэтому посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) диагностируется при наличии как психологических, так и физиологических симптомов [4, с.325]. Выражение и переработка травматичных воспоминаний очень важны для успешного лечения. Поскольку травматический опыт запечатлевается в образной форме, то процесс художественного творчества может стать эффективным средством его выражения [7]. Отражение переживаний клиента в художественном изображении и последующий анализ этого изображения совместно клиентом и арт-терапевтом являются основой для достижения психотерапевтических изменений. Благодаря помощи арт-терапевта клиент может прийти к осознанию смыслов визуальных образов и постепенно понять и преодолеть свои внутриспсихические конфликты.

Высоко эмоционально значимые события (такие, как травмы) кодируются лимбической системой мозга как особая сенсорная реальность. Для успешного преодоления последствий травмы необходимо переработать травматический опыт на уровне ощущений. Благодаря тому, что изобразительное творчество способно затрагивать сенсорный материал, т.е. хранящиеся в лимбической системе воспоминания об ощущениях, оно может быть эффективным методом работы с последствиями психической травмы. Изобразительное творчество явля-

ется естественным способом выражения ощущений и чувств, поскольку оно использует прикосновения, запахи и другие сенсорные стимулы.

Рисование и прочие формы изобразительной деятельности стимулируют актуализацию эмоционально значимых воспоминаний, в то время как вербальные интервенции и интервью этого не позволяют. Специальные задания изобразительного характера, например, «нарисуй то, что произошло», и другие аналогичные процедуры способствуют оживлению травматических воспоминаний и дают возможность их описания, а впоследствии – и их изменения посредством техник когнитивного рефрейминга, с тем, чтобы снизить риск долговременных последствий посттравматического стресса [4].

Механизм запечатления воспоминаний помогает понять, почему арт-терапия эффективна при работе с лицами, перенесшими травму. Существует два типа памяти: эксплицитная и имплицитная. Эксплицитная память имеет осознанный характер и включает воспоминания о различных фактах, понятиях и идеях. Воспроизведение хронологии событий можно рассматривать как пример эксплицитной памяти. Имплицитная память хранит воспоминания об ощущениях и чувствах, сюда же относится так называемая «память тела». Существует представление, что ПТСР развивается в том случае, если воспоминания о травмирующем событии по какой-либо причине не фиксируются в эксплицитной памяти. Проблемы возникают и тогда, когда воспоминания о травмирующем событии, фиксируясь в имплицитной памяти, не соотносятся с событиями эксплицитной памяти. Иными словами, клиент не может соотнести событие с контекстом появления ощущений и чувств. Изобразительная деятельность помогает связать имплицитные и эксплицитные воспоминания о травмирующем событии благодаря тому, что клиент создает определенное повествование и может осознать, почему воспоминание о травмирующем событии выводит его из равновесия. Таким образом, изобразительная деятельность помогает соединить чувства и мысли, а также понять смысл травмирующего события [4, с. 327].

Примеры арт-терапевтических заданий:

1. *Упражнение «Тайник для эмоций»* [3, с.203]. Если вы охвачены слишком сильными эмоциями, найдите символическое место, где бы их можно было оставить. В качестве такого хранилища для переживаний подойдет любая коробка или конверт. Выберите такую емкость, которая может закрываться, чтобы содержимое не было видно. Украсьте ваш тайник, как вам захочется. Изобразите ваши чувства на бумаге, соберите фотографии, найдите все, что вызывает переживания. Поместите это в специально созданный вами тайник – пусть хранит вашу боль, сожаление, гнев или тревогу. Если это помогает вам, тогда сделайте эту практику постоянной, помещая в тайник каждую испытанную вами отрицательную эмоцию. Превратите свои действия в ритуал: доставайте иногда свои чувства из хранилища и разглядывайте их. Это усилит работу воображения и поможет в конечном итоге справиться с эмоциями и найти выход из стрессовых ситуаций.

2. *Ведение художественного дневника чувств* [3, с.217]. Заведите специальный дневник (альбом) для рисунков и коллажей. Заполняйте дневник каждый день или обращайтесь к нему тогда, когда почувствуете необходимость выразить свои чувства и эмоции.

3. *Упражнение «Приятные воспоминания»*. При работе с лицами, пережившими травму, воспоминания о счастливых событиях, могут служить рефреймингу и преодолению негативного опыта, тем самым способствуя устранению симптомов посттравматического стресса. И особенно если при этом задействуется сенсорный опыт, связанный со счастливыми событиями [4], Можно давать задания на создание визуальных образов (рисунков или коллажей), связанных с приятными событиями прошлого, что сопровождается оживлением приятных воспоминаний и ощущений. Примеры тем: «Мои счастливые воспоминания детства и юности», «Моя любимая игрушка», «Мое хобби», «Место, где я чувствую себя счастливым», и другие.

Список литературы

1. Копытин, А.И. Современная клиническая арт-терапия: Учебное пособие. – М.: Когито-Центр, 2015.
2. Любарт, Т., Муширу, К., Торджиман, С., Зенасин, Ф. Психология креативности. – М.: «Когито-Центр», 2009.

3. Малкиоди, К. Палитра души. Преобразующая сила искусства: путь к здоровью и благополучию. – К.: «София»; М.: ИД «София», 2004.
4. Мальчиоди, К. Творчество и мозг // Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – С.319-331.
5. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011.
6. Рубин, Д. А. Искусство арт-терапии. – М.: Изд-во «Институт общегуманитарных исследований», 2015.
7. Хульбут, Г. Укрощение бури: интермодальная арт-терапия в качестве инструмента преодоления чувств гнева и стыда у перенесших эмоциональные травмы пациентов // Арт-терапии в эпоху постмодерна / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: «Речь», «Семантика-С», 2002. – С. 173-186.
8. Schaverien, J. The revealing image: analytical art psychotherapy in theory and practice. – L., Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 1999.

ART THERAPY WORK WITH EMOTIONAL STATES

Nazarova N.R.

The article discusses the specific features of the emotional states and the interrelationship between creativity, emotional states and images. It also discusses the possibility of using art therapy to work with emotional states. The mechanism of psycho corrective effects of art therapy in the psychotherapeutic work with the emotional traumas was substantiated.

Keywords: art therapy, emotional states, emotional trauma

Назарова Наталия Рафаэлевна, к. психол. н., доц. кафедры психологии и педагогики Санкт-Петербургского государственного института культуры; медицинский психолог МРО СПб ГБУЗ «Психоневрологический диспансер №5»
nata_nazarova@mail.ru

НЕКОТОРЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Никифоров Н.А., Васина Ю.М.

Аннотация

В статье рассмотрены проблемы, связанные с активной жизнью молодого поколения в информационной среде. Анализируются некоторые направления